



# Trinkursus

  
bykirken

## Velkommen til trinkursus 2019

Kender du til, at der er uhensigtsmæssige eller destruktive adfærdsmønstre i din tilværelse, som du ikke kan slippe af med?

Har du dårlige vaner, som du har svært ved at få brudt?

Er du dødtæt af at være dødtæt af ikke at kunne ændre din adfærd, selvom du faktisk gerne vil det?

Har du brug for hjælp til at lægge de dårlige mønstre bag dig og i stedet få sunde og stabile vaner og adfærdsmønstre?

Så er "Trinkurser" måske et sted for dig. Ikke et let sted, men et godt sted!

"Trinkurser" er et anerkendt koncept med udgangspunkt i Anonyme Alkoholikers 12-trinsprogram. Programmet har vist sig at være et effektivt redskab til at arbejde med sig selv og tilegne sig en fornyet og forandret livsstil.

Kurset tager udgangspunkt i de velkendte 12 trin, og undervejs vil der ud fra den enkelte deltagers arbejdsområde både være undervisning, refleksion og samtale.

Forløbet begynder torsdag d. 10/1-2019 og slutter d. 2/5-2019. Der vil endvidere være et særligt arrangement lørdag d. 23/2 i relation til det 5. trin i processen.

## Praktisk information:

**Pris:** 350kr incl kursusmateriale og kaffe/the

**Sted:** Bykirken, Vejle , Grejsdalsvej 16, torsdage kl 19-20.30

### Vigtige datoer:

Trin 1	10. januar
Trin 2	17. januar
Trin 3	31. januar
Trin 4	7. februar
Trin 5	23. februar*
Trin 6	7. marts
Trin 7	14. marts
Trin 8	21. marts
Trin 9	4. april
Trin 10	11. april
Trin 11	25. april
Trin 12	10. maj

\*lørdag kl. 10-14

### Kursusledere:



*Elisabeth Kjærgaard*



*Karen Marian Hemdrup*



**Vil du vide mere?**

**Elisabeth Kjærgaard**

tlf. 28944268

[elisabeth@trinkurser.dk](mailto:elisabeth@trinkurser.dk)

[www.trinkurser.dk](http://www.trinkurser.dk)

  
**bykirken**